magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Recepty 9. 11. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Recept: Tortilla s rajčaty, fetou a bazalkou

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Tortilla-s-rajcaty,-fetou-a-bazalkou__s10007x10693.html

Výhodou kukuřičných tortill je jejich přirozená bezlepkovost, jistým mínusem je nižší obsah bílkovin a vlákniny. Při výběru tortill vždy upřednostňujte celozrnné varianty, které jsou bohatší nejen na vlákninu, ale i vitaminy B skupiny, selen, hořčík a zinek.

Suroviny

tortilla celozrnná	4 ks
sýr feta	150 g
rajčata	500 g
bazalkové listy	40 g
cibulka	50 g
olivový olej	20 g
balzamikový ocet	20 g
mořská sůl	2 g
třtinový cukr	20 g

Postup

Troubu předehřejeme na 180 °C. Tortilly rozkrojíme na osminky, potřeme olejem, dáme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme 5 minut, nebo dokud nejsou křupavé. Rajčata, na kostičky nakrájený sýr, bazalku, cibulku, olej, ocet a cukr dáme do mísy a zlehka promícháme. Osolíme. Ochucená rajčátka přendáme do mističek nebo kelímků a podáváme se zapíchnutými opečenými osminkami tortill.

Tip: tortilly před podáváním pokropíme troškou vody, naskládáme je na sebe, zabalíme do alobalu a před plněním směsí je nahřejeme v troubě.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	kritéria Vím, co jím
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	420	160	1 680	max 550 kcal/porci
bílkoviny	g	13	4,8	51	-
sacharidy	g	44	16,8	176	-
z toho cukry	g	13	4,9	51	-
tuky	g	21	8	84,2	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	7	2,5	26,8	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.15 g/100 g
vláknina	g	6	2,3	24,4	≥ 1.4 g/100 g
sůl	g	2,4	0,873	9,19	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	5	1,9	20	≤ 2,5 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (pokrmy určené k přesnídávce, lehkému obědu a pod).

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz